

Tej, tojás, szója, b.liszt mentes Bölcsődei étlap					tipegő és nagycsoportos gyermekek számára								2022. május 23-tól május 27-ig							
Reggeli	Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek			
	Málnás tea (c.mentes), Karotta krémes Gm. kenyér, Paradicsom				Kakaó (rizstejből), Margarinos – mézes Gm. kenyér,				Csipke tea (c.mentes), Liga marg. Gm. kenyér, P.mell sonka, Zöldhagyma				Áfonyás tea (c.mentes), Zöldfűszeres –margarinos Gm. kenyér, Paradicsom				Epres tea (c.mentes), Margarinos Gm. kenyér, Sonka szalámi, Kígyóborka			
	E	122,2	F	1,9	E	257,1	F	3,2	E	170,3	F	6,6	E	150,9	F	2,4	E	181,8	F	7,6
	Zs:	2,7	Sz	21,6	Zs:	5,3	Sz	48,7	Zs:	3,7	Sz	26,9	Zs:	3,7	Sz	26	Zs:	5	Sz	25,5
Tzs:	0,5			Tzs:	1,1			Tzs:	0,8			Tzs:	0,8			Tzs:	1,3			
C	5	S	bt:0,4 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1 ha:0	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	5	S	bt:1,3 ha:0	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Tízórai	Szőlő ivólé				Kajsziarack ivólé				Őszibarack ivólé				Meggy ivólé				Multivitaminos ivólé			
	E	117,7	F	-	E	119,9	F	-	E	113,4	F	-	E	113,3	F	-	E	81,3	F	-
	Zs:	-	Sz	28,9	Zs:	-	Sz	28,1	Zs:	-	Sz	27,1	Zs:	-	Sz	25	Zs:	-	Sz	19,9
	Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-			Tzs:	-		
C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	C	-	S	-	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Ebéd	Párolt rizs, Tm. Gm. Tárkonyos pulykaragu, Csemegeuborka, Körte				Tm., Gm. Finomfőzelék, Sült pulykahús, Jonatán alma				Kertészleves Pulykahússal (tojás mentes tesztalattal), Tm. Tejben rizs fahéjas szórattal				Tm. Burgonyapüré, Majorannás aprópecsenye, Jonagold alma				Tm., Gm. Csőben sült brokkoli, Őszibarack kompót			
	E	465,4	F	18,1	E	336,7	F	18,3	E	392,8	F	19,6	E	316,6	F	19,3	E	308,7	F	25,6
	Zs:	11,1	Sz	72,4	Zs:	14,3	Sz	32,6	Zs:	6,5	Sz	63	Zs:	4,9	Sz	47,4	Zs:	7,4	Sz	34
	Tzs:	1,7			Tzs:	2,1			Tzs:	1,4			Tzs:	0,6			Tzs:	2,1		
C	-	S	bt:1 ha:0,4	C	3	S	bt:0,2 ha:0,4	C	10	S	bt:0,3 ha:0,2	C	-	S	bt:0,1 ha:0,7	C	-	S	bt:0,3 ha:0,3	
Allergének	-----				-----				-----				-----				-----			
Uzsonna	Tejeskávé (rizstejből), Tm. Pulykasonka krémes Gm. kenyér, Jégcsapretek				Gy. tea (c.mentes), Tm. Tonhalkrémes Gm. kenyér, Kígyóborka				Neocate tpsz., Házi húskrémes Gm. kenyér, Pritaminpaprika				Karamell (rizstejből), Margarinos – extra dzsemes Gm. kenyér				Rizstej, Gabonapehely			
	E	223,4	F	6	E	183,9	F	6,8	E	267	F	11,7	E	243,2	F	3,4	E	251,7	F	2,5
	Zs:	5,5	Sz	37,1	Zs:	5,7	Sz	25,4	Zs:	9,3	Sz	33,7	Zs:	4,9	Sz	45,9	Zs:	5,8	Sz	46,6
	Tzs:	1,1			Tzs:	1,4			Tzs:	2,9			Tzs:	0,8			Tzs:	2		
C	5	S	bt:0,8 ha:0	C	5	S	bt:0,7 ha:0	C	-	S	bt:0,6 ha:0,2	C	5	S	bt:0,5 ha:0	C	-	S	bt:0,7 ha:0	
Allergének	-----				hal				-----				-----				glutén			
Tápanyag össz:	E:928,7kcal, F:26,2g, Zs:19,4g, Tzs:3,4g, Sz:160g, C:10g, S:bt:2,2g, ha:0,4g				E:897,6kcal, F:29,1g, Zs:25,5g, Tzs:4,7g, Sz:135g, C:13g, S:bt:1,4g, ha:0,4g				E:943,4kcal, F:38,5g, Zs:19,7g, Tzs:5,1g, Sz:150,8g, C:15g, S:bt:1,9g, ha:0,4g				E:824kcal, F:25,8g, Zs:13,6g, Tzs:2,3g, Sz:144,4g, C:10g, S:bt:11g, ha:0,7g				E:823,5kcal, F:36,1g, Zs:18,4g, Tzs:5,4g, Sz:126,1g, C:5g, S:bt:2,3g, ha:0,3g			

Jelmagyarázat: Energia: E(kcal), Fehérje: F(g); Zsír: Zs(g); Szénhidrát: Sz(g); Telített zsírsav: T.zs, Hozzáadott cukor:C (g)Hozzáadott só: S.(g)
Tejmentes: Tm., Diétás étkezést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

.....
bölcsődevezető

.....
bölcsődeorvos

.....
dietetikus

Tej-tojás-szója-búzaliszt mentes Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (SFA) (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Párolt rizs	244,7	4,8	46,6	4,1	0,4	-	0,2	--
tm. gm. Tárkonyos pulykaragu	272,9	15,1	30,5	9,7	1,7	-	-	--
Tm. pulyka sonkakrém	41,5	3,4	0,8	2,6	0,7	-	-	---
tm, liszt mentes Finomfőzelék	205,4	5,8	29,1	6,9	0,7	3	0,2	---
Sült pulykahús	114,1	12,3	0	7,1	1,3	-	0,2	-
Tm. Halpástétom	58,4	4,5	0	4,4	1,3	-	-	hal
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
tm. Tejbenrizs	227,6	3,1	49	1,9	0,2	10	0,1	---
Tm. Gm. Kertészleves, pulykahússal (tojásmentes tésztabetéttel)	165,1	16,4	13,9	4,5	1,1	-	0,2	zeller
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	-	---
Tm. Burgonyapüré	167,2	4,1	35,2	0,7	--	--	0,6	---
Majorannás pulykatokány	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,3	----
Tm., Gm. Csőbensült Brokkoli	255,9	25,3	21,3	7,4	2,1	-	0,3	--
Tea	27,3	-	5,9	-	-	5	-	-
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
tm. Karamell	106,1	0,7	21,2	1,9	0,2	5	-	-
Neocate tpsz	120,8	3,2	13,1	6,1	2,2	-	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0,06	-

